



Η απόλυτη plant-based μπεσαμέλ

Μερίδες: 1 δόση **Χρόνος προετοιμασίας:** 5-10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 9-11 λεπτά

Υλικά:

100 γρ. φυτικό βούτυρο ή ελαιόλαδο

100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 λίτρο φυτικό γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη, σε θερμοκρασία δωματίου

½ κ.γλ. μοσχοκάρυδο, τριμμένο

2 κ.σ. φυτική παρμεζάνα, τριμμένη ή διατροφική μαγιά

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

1) Βάζουμε το βούτυρο και το αλεύρι σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς με το σύρμα για 2-3 λεπτά μέχρι να ψηθεί και να ξανθύνει ελαφρώς.

2) Ρίχνουμε το φυτικό γάλα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε συνεχώς με το σύρμα, για να μην σβολιάσει.

3) Προσθέτουμε αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε. Χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε με το σύρμα για 7-8 λεπτά μέχρι να πήξει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τη φυτική παρμεζάν ή τη διατροφική μαγιά, το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε.